

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era pustaka utama.
- Alexander, M. 2013. An Analysis Of The Volleyball Jump Serve. *Sport Biomechanics Lab University Of Manitoba*.
- Azizi, M.M. 2014. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Berat Badan Dan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara (Studi Pada Atlet Pasi- Tuban). *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol.2 No.2, 2014 hal 180-188*.
- Batson, G. 2009. Up Date On Propioceptif: Consideration For Dance Education. *Journal Of Dance Medicine & Science Vol. 13 No. 2*.
- Chabut, L. 2009. *Core Strength For Dummies*. Canada: Whiley Publising inc.
- Chalmers, G. 2007. Do golgi tendon organ really inhibit muscle activity at high force levels to save injury and adapt with strength training. *Sport biomechanics Vol.3, No.1*.
- Duchateau, J & Enoka, R.M. 2011. Human Motor Unit Recordings: Origins And Insight Into The Integrated Motor System. *Brain Research, Volume 1421, Page 121*.
- Hardiyanti. 2013. *Efektifitas Latihan Hexagon Drill dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis Putri Usia 10-12 Tahun di PB. PWS dan PB. Sleman*.
- Hardjati, H. 2010. *Paradigma baru pendidikan jasmani olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Hastuti, S. B. 2015. Pemberian Core Stability Exercise Lebih Meningkatkan Keseimbangan Statis Daripada Balance Beam Exercise Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Sumerta Denpasar. *Jurnal Fisioterapi Indonesia Vol. 2 No.1*.
- Hemphill, N. 2012. *Core Exercise for Athletic Performance*. Diakses dari <http://www.oneresult.com/training/coreexercise-atheltic-performance> pada tanggal 10 oktober 2016.
- Hendrawan, I. P. A. 2014. Pengaruh Pelatihan Down The Line Drill Terhadap Kelincahan Dan Power Otot Tungkai. *Jurnal Ikor Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan Volume II*.

- Ismaryanti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jateng: Sebelas Maret University Press.
- Kahle, N. 2009. *The effect of core stability training on balace testing in young healthy adults*. USA: American Physical Therapy Association.
- Kalma, K.L. 2015. *Pengaruh Latihan Keseimbangan dengan Trampolin terhadap keseimbangan tubuh pemain bola basket unit bola basket*. Surakarta: FIK UMS.
- Kibler. 2006. *The Role of Core Stability in Athletic Function*. Diakses dari <http://nhgkba.nl/pluginfile.php> pada tanggal 13 November 2016.
- Kisner & Colby, L.A. 2007. *Therapeutic Exercise Foundation and Technique Fifth Edition*. Davis Company: Philadelphia.
- Kotzamanidis, C. 2006. *Effect of plyometric training on running performance and vertical jumping in prepubertal boys*. J Strength Cond Res.
- Kurnianto, A. 2013. Analisis Teknik Smash Atlet Bola Voli Junior Ganevo Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Kusumaningtyas, S. 2007. *Mekanisme Gerak Sistem Musculoskeletal*. Jakarta: Departemen Anatomi FKUI.
- Leek, K.V.D. 2007. *Anatomy of jump serve* (online) diakses dari <https://www.flickr.com/photos/kvdl/1622085175> pada tanggal 25 November 2016.
- Mardiani, L.P. 2015. Pengaruh Pelatihan Hexagon Drill Dan Dogde The Rope Terhadap Power Otot Tungkai Karateka Usia 13-18 Tahun Kecamatan Sukasada Huleleng. *Jurnal Pendidikan Olahraga Vol.3 No.1*.
- Markovic, G & Jaric, S. 2007. Is Vertical Jump Height A Body Size Independent Measure Of Muscle Power. *Journal Sport And Science In Press*.
- McClenton, LS., Brown LE., Coburn JW., & Kersey BD. 2008. *The Effect of Short-Term Vertimax VS Depth Jump Training On Vertical Jump Performance*. Human Performance Laboratory. California State University California.
- Nala, I.G.N (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali: Udayana University Press.

- Quinn, E. 2013. *Exercise for injury free throwing* dalam <http://sportmedicine.com/od/Sampleworkouts/a/Exercise-For-Injury-Free-Throwing.htm>, di akses tanggal 3 Desember 2016.
- Riadi, M. 2014. *Teknik Dasar Bola Voli* diakses dari <http://www.kajianpustaka.com/2014/02/teknik-dasar-permainan-bola-voli.html>, pada tanggal 22 Mei 2016.
- Sari, D.R.K., & Rahayu, U.B. 2008. Pengaruh Latihan Plyometrics “Depth Jump” Terhadap Peningkatan Vertical Jump Pada Atlit Bola Voli Putri Yuniior di Klub Vita Surakarta. *Jurnal Fisioterapi Indonusa Vol. 8 No. 2, Oktober 2008*.
- Subagyo & Nugroho, S. 2010. *Kinesiologi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Subairi, A . 2012. Analisis Keterampilan Teknik Bermain Bolavoli Pada Pbv Fantastic Sumenep. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya*.
- Siregar, S. 2008. Perbedaan Pengaruh Metode Mengajar Dan Kemampuan Gerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli. *Jurnal fisioterapi indonusa Vol.8 No.2, Oktober 2008*.
- Susanto, A. 2015. Pengaruh Latihan Plyometric Zigzag Drill Dan Hexagon Dril Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Man 3 Kediri Tahun 2015. *Jurnal fisioterapi Indonesia Vol 3 No.2*.
- Willardson, J.M. 2007. Core stability training: Applications to sport conditioning programs. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Winaya. 2015. *Pengaruh latihan depth jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai*. Bali: Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana.
- Zulfikar, J. 2016. Pengaruh Latihan Core Stability Statis (Plank Dan Side Plank) Dan Core Stability Dinamis (Side Lying Hip Abduction Dan Oblique Crunch) Terhadap Keseimbangan. *Journal Of Physical Education, Health And Sport 3 (2)*.